



... la capoeira

NOUS PARTONS À LA DÉCOUVERTE DE LA CAPOEIRA, AVEC L'ASSOCIATION L'ART DU BERIMBAU. UNE INITIATION AUSSI BIEN SPORTIVE QUE LINGUISTIQUE ET ARTISTIQUE TANT LE PORTUGAIS ET LE CHANT S'INSCRIVENT AU CŒUR DE CET ART MARTIAL D'ORIGINE AFRO-BRESILIENNE.

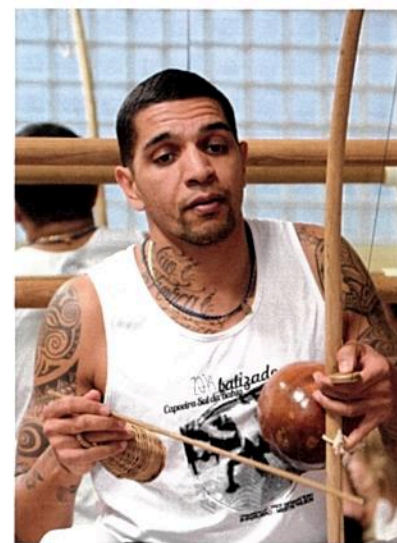


A notre arrivée au gymnase Charcot, pour le cours enfants du mercredi après-midi, Nuno, professeur confirmé, nous accueille déjà vêtu de son abada, pantalon traditionnel du capoeiriste. La pédagogie de Nuno ainsi que sa bonne humeur communicative donnent tout de suite le ton : ici la technique est aussi importante que la musique, l'envie d'être ensemble facilite le dialogue à travers le jeu. Nous commençons la séance par un échauffement qui nous permet de nous familiariser au mouvement de base de la capoeira : la Ginga. Ce mouvement, pourrait être comparé à la garde de boxe. Les roues (Au) et autres acrobaties sont un peu moins faciles !

Une fois l'échauffement terminé, nous nous lançons dans une Roda, cercle que forment les capoeiristes lors des confrontations qui sont appelées « jogos ». Ce cercle délimite l'espace de jeu. Il permet également de mettre en scène les affrontements des capoeiristes en leur insufflant l'énergie nécessaire grâce aux chants et aux rythmes brésiliens indissociables de cet art martial si particulier. Nous nous initions ainsi aux « jogos » au son du Berimbau et de l'atabaque (sorte de tambour) sous l'œil bienveillant des adultes et le regard amusé des enfants. Certains nous étonnent d'ailleurs par leurs prouesses techniques et leur maîtrise du répertoire musical capoeiriste et de la langue portugaise. Une mère de famille à côté de moi me souffle, pour me rassurer, que l'apprentissage est toujours plus rapide chez les enfants.

→ NUNO

Responsable de l'association
L'art du Berimbau



« Cela fait 22 ans que je fais de la capoeira. Avec le statut de professeur confirmé, je suis l'élève le plus gradé de notre groupe en France. J'ai fondé l'association *L'art du Berimbau* en 2005. Nous proposons aux Joinvillais des cours de capoeira pour adultes les lundis et mercredis soir et des cours pour enfants le mercredi après-midi. Depuis peu, j'ai mis en place un cours pour les familles le vendredi soir où parents et enfants peuvent pratiquer ensemble. Ça marche bien, car c'est un moyen privilégié pour les familles de partager un moment et d'échanger en dehors de l'emploi du temps contraint métro-boulot-dodo. La Capoeira est une activité très complète, à la fois sportive, artistique, sociale et musicale. Elle favorise l'échange et le dialogue à travers le jeu. Elle réveille notre instinct car une fois maîtrisés les mouvements de base, nous pouvons improviser les combinaisons à l'infini. La capoeira est une vraie passion, elle fait partie de ma vie 24h sur 24 ! »

→ www.suldabahia-franceparis.fr
naf1972@hotmail.com